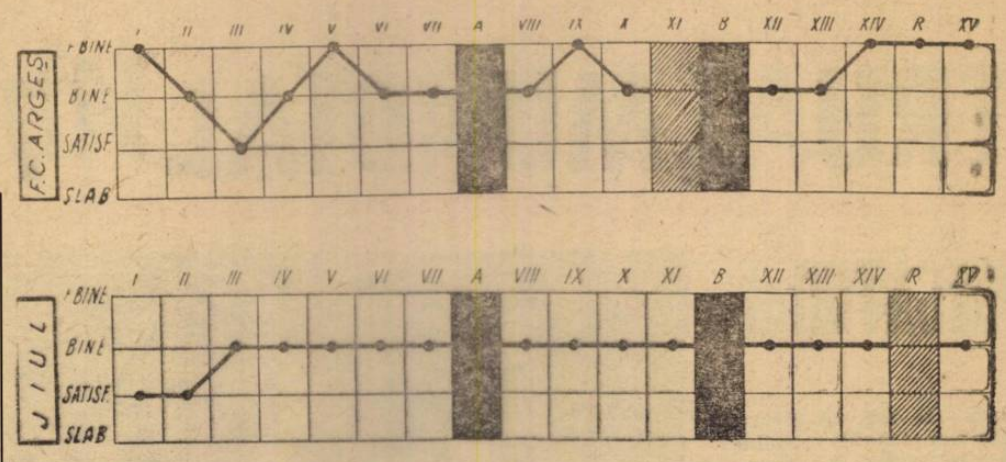
PREGĂTIREA FIZICĂ —

O CUNOŞTINŢĂ VECHE CU PRETENŢII NOI

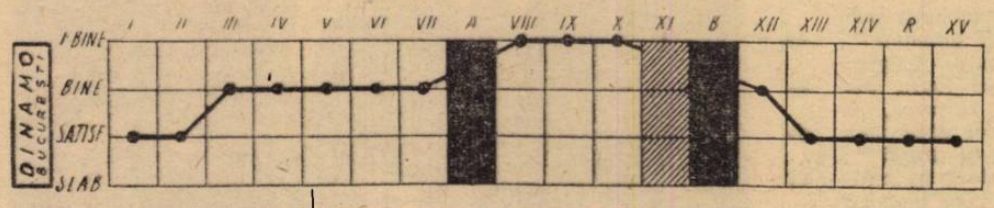
CÎTEVA REFLECŢII PRIVIND CAPACITATEA DE EFORT A ECHIPELOR DIVIZIONARE A ÎN TURUL CAMPIONATULUI



A devenit astăzi un lucru aproape obişnuit ca problemele cele mai diverse ale fotbalului să constituie subiecte de analiză şi discuţii, înscrise pe agenda preocupărilor profesionale ale celor care activează nemijlocit în sfera organizată a sportului-rege. Există indiscutabil, în prezent, un temei obiectiv — acela al acumulărilor treptate de experienţă în practica sportivă — care permite mai mult decît cu ani în urmă, ca tot ceea ce reprezintă în accepţiunea modernă, noţiunea de performanţă, să fie tratat şi înţeles la nivelul unor pretenţii care să se înscrie tot mai mult în limitele realităţii şi ale actualităţii. Apare tot mai pregnant în activitatea tehnicienilor noştri interesul pentru studiu dirijat în scopul determinării unor elemente destinate să contribuie la redimensionarea continuă a procesului de pregătire, corespunzător noilor cerinţe ale jocului. Pe această bază şi pentru a veni în sprijinul muncii de instruire desfăşurată cu jucătorii din primul eşalon divizionar, revista noastră îşi propune — începînd cu numărul de faţă — abordarea unor probleme din conţinutul procesului de antrenament şi al jocului, prezentate prin prisma comportării echipelor noastre fruntaşe în prima jumătate a campionatului. Aşadar, să începem cu pregătirea fizică

CELE DOUĂ ASPECTE ALE PREGĂTIRII FIZICE

Componentă de bază a antrenamentului sportiv, alături de pregătirea tehnică şi tactică, şi realizată în cadrul unui proces unitar şi dirijat, pregătirea fizică reprezintă o activitate complexă, destinată să asigure jucătorilor un potenţial general ridicat, exprimat prin indici superiori din punct de vedere morfo-funcţional şi printr-o bună dezvoltare a calităţilor fizice şi deprinderilor motrice specific fotbalistice. Cunoştinţă veche a sportivului de performanţă, în primul rînd, pregătirea fizică ne apare de cele mai multe ori — în exprimarea curentă — nu sub forma acelei activităţi de instruire organizată, menită să netezească calea succesului, ci în funcţie de rezultatul valorificării în joc a unor acumulări dobîndite prin pregătire. De aceea auzim spunîndu-se despre o echipă care „n-a mers", că nu a avut pregătire fizică suficientă, sau folosind aceeaşi bază de explicaţie obişnuim adesea justificarea chiar a insuccesului. Există, fără îndoială, în vocabularul fotbalistic şi alte forme de exprimare sinonimică a noţiunii de pregătire fizică, (condiţie fizică, potenţial fizic etc.). Acest lucru, ca de altfel şi scopul propus în analiza de faţă, impune o anumită distincţie între ceea ce reprezintă în fapt, un factor al antrenamentului sportiv — atribuindu-i acestuia denumirea **de pregătire fizică** pe care i-o reclamă nu numai sensul, ci însăşi activitatea sa propriu-zisă şi **capacitate de efort,** înţelegînd prin aceasta rezultatul acumulării unui anumit potenţial fiziologic, precum şi modul folosirii lui în cadrul competiţional. Şi, fiindcă efectul apare întotdeauna mai evident decît cauzele, să începem prin a prezenta modul în care echipele noastre divizionare A s-au comportat în turul acestui campionat din punct de vedere al potenţialului fizic, manifestat pe parcursul celor 15 etape.



O CLASIFICARE ŞI CÎTEVA EXPLICAŢII

La consfătuirea antrenorilor divizionari A, organizată de F.R.F. înaintea actualei ediţii a campionatului republican, se remarca, printre altele, — pe baza constatărilor observatorilor federali şi a unor rapoarte prezentate — că potenţialul fizic al echipelor este în general încă sub nivelul solicitărilor reale pentru durata întreagă a unei partide. Ţinîndu-se seama de posibilităţile insuficient exploatate în pregătirea jucătorilor, se aprecia, la acea dată, că singură, numai proba jocului competiţional va putea fi în măsură să stabilească în final, modul cum antrenorii au reuşit să asigure formaţiilor lor capacitatea de efort necesară unei comportări la nivelul cerinţelor primei noastre divizii. Analizînd acum, la consumarea primei jumătăţi a campionatului, factorul fizic, în baza datelor înregistrate de observatorii federali, antrenorii şi cronicarii revistei noastre şi stabilind în acest fel o anumită evoluţie a curbei capacităţii de efort, reflectată de altfel şi în comportarea de ansamblu a echipei, am ajuns la concluzia grupării acestora în trei categorii principale şi anume :

1. prima grupă a celor **cu o bună capacitate de efort şi în general constantă către limita sa superioară :** F. C. Argeş, Universitatea Craiova, Jiul şi Petrolul ;

2. formaţii care au manifestat **oscilaţii mai mult sau mai puţin pronunţate, influenţate de la caz la caz** (în plus sau în minus) **şi de valoarea individuală a jucătorilor săi :** Dinamo Bucureşti, Rapid, Steaua, St. roşu, U.T.A., Farul, Dinamo Bc., Universitatea Cluj, Crişul şi Politehnica ;

3. **echipe cu o capacitate de efort redusă :** A.S.A. şi C.F.R. Cluj.

Să încercăm a explica acum situaţia de mai sus, în limitele unei realităţi, în măsură să permită stabilirea unui util punct de plecare pentru viitoarea activitate competiţională. După părerea noastră, echipele din prima grupă îşi datorează nivelul ridicat al potenţialului fizic unor factori care ţin de buna organizare şi conducere a întregului proces de instruire şi educaţie. Este vorba, în primul rînd, de respectarea unui regim controlat de viaţă sportivă, capabil să mobilizeze într-o mai mare măsură organismul, de o disciplină mai severă în pregătire şi de o structură optimă a antrenamentului care, fie că este realizată prin joc, ca la F. C. Argeş, fie prin exerciţii, ca la Petrolul, asigură jucătorilor o bună şi constantă capacitate de efort. La toate acestea nu trebuie uitat să adăugăm controlul medical permanent, valoarea acestuia constînd în oportunitatea luării unor măsuri care să permită menţinerea pregătirii la nivelul unor acumulări maxime, fără a depăşi limitele accesibilităţii normale.

Formaţiile din cea de a doua grupă, mai numeroase, reprezentînd mai mult de jumătate din totalul divizionarelor A, au înregistrat oscilaţii în evoluţia curbei capacităţii de efort, ca urmare a faptului că, în general, antrenorii respectivi nu au reuşit să execute un program de pregătire fizică ridicată, pe un fond de igienă sportivă adecvată solicitărilor. Acordînd unele circumstanţe în cazul unor echipe cum ar fi de pildă Dinamo Buc., Farul sau St. roşu, fiecare din ele avînd de suportat efectul unor factori obiectivi care au influenţat potenţialul fizic al jucătorilor, trebuie să recunoaştem în acelaşi timp, că una din marile erori ale tehnicienilor noştri cu efecte negative asupra capacităţii de efort constă în aceea de a obliga pe sportivi să execute la antrenamente lucruri grele în condiţii uşoare, cînd realitatea jocului pretinde exact invers, şi anume execuţii simple în condiţii grele. A.S.A. şi C.F.R. încadrate în ultima grupă, sînt două echipe care pierzînd din plecare startul şi sub influenţa unor complexe dăunătoare, n-au reuşit acumulări la nivelul cerinţelor, datorită în bună măsură şi lipsei de curaj faţă de riscul forţării instruirii pe parcursul campionatului, cu jucători care au efectuat în perioada precompetiţională o pregătire insuficientă.

EXEMPLIFICĂRI PE DIAGRAMĂ

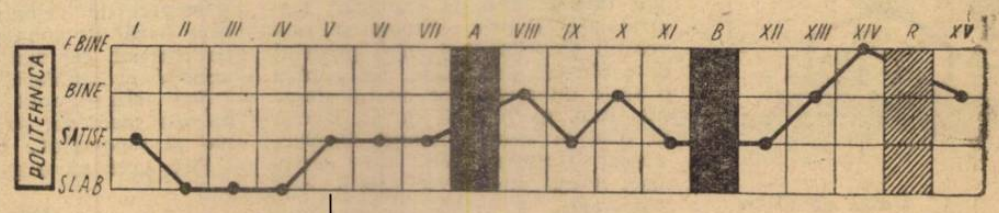
După ce am stabilit o aşa-numită grupare a echipelor în funcţie de comportarea acestora sub raportul efectului real al pregătirii fizice, să urmărim acum — prin cîteva exemple mai caracteristice prezentate în diagrame — curba efortului prin prisma a ceea ce determină acesteia unele trăsături specifice. Vom începe prin a remarca evoluţia superioară a formaţiei piteştene, în special după perioadele de întrerupere ale campionatului — folosite judicios pentru recuperare ; linia de remarcabilă constanţă a Jiului şi în special traseul care marchează reprezentarea potenţialului fizic a „formaţiei-nucleu" a naţionalei noastre, Dinamo Bucureşti. În acest din urmă caz atrage în mod evident atenţia efectul pozitiv al pregătirii realizate în vederea jocurilor cu Portugalia şi Grecia, dar în acelaşi timp nu poate fi trecută cu vederea „căderea" din ultimele patru etape ca rezultat al acumulărilor de oboseală după solicitări intense şi repetate.

O notă de oarecare inedit prezintă şi diagramele echipelor Farul şi St. roşu, două formaţii care se pregătesc în condiţii diferite de climă şi altitudine — jucînd foarte bine acasă — dar care se comportă uneori într-o manieră de nerecunoscut în jocurile susţinute în alte localităţi, unde li se pun probleme deosebite de temperatură şi presiune atmosferică. În sfîrşit, Politehnica Iaşi reprezintă ex exemplul tipic al unei formaţii care, depăşind o perioadă de oboseală cronică, se redresează încet, dar destul de tardiv într-un final de sezon care, poate prelungit i-ar mai fi putut aduce, indiscutabil, unele satisfacţii.

O „NECUNOSCUTĂ" CU CONSECINŢE CUNOSCUTE : RECUPERAREA

Atunci cînd vorbim de pregătire fizică ca proces complex, destinat să asigure jucătorilor un potenţial fiziologic corespunzător cerinţelor performanţei, problema refacerii organismului, după efort, trebuie privită oricum cu acelaşi interes pe care îl reclamă însăşi activitatea de instruire. În fotbalul nostru însă, recuperarea reprezintă la ora actuală o necunoscută, cel puţin în ceea ce priveşte efectele sale reale şi aplicarea ei în practică. Este un fapt cunoscut că în cadrul unui efort normal un sportiv poate da în medie 60% din potenţialul său, restul de 40% constituind o rezervă la care organismul nu apelează întotdeauna. Dar, în activitatea sportivă se ivesc adesea situaţii în care este afectată şi rezerva (jocuri cu miză mare, program competiţional încărcat), iar timpul de recuperare după o solicitare maximă este insuficient. În acest caz randamentul scade treptat, deoarece în procesul de refacere organismul lucrează mai întîi la recuperarea celor 40% suplimentare şi apoi la restul de 60%. Şi ce se poate întîmpla în situaţia unei insuficiente recuperări, nu este greu de presupus ! Să ne reamintim numai de exemplul devenit clasic al Ungariei în finala campionatului mondial din 1954.

Ce se impune în acest caz ? Socotind regimul personal de viaţă sportivă — să spunem — un deziderat împlinit, este bine ca procesul de refacere fiziologică să cuprindă şi o serie de alte mijloace pe care unele formaţii, ca F. C. Argeş, Universitatea Craiova, Petrolul, le folosesc cu bune rezultate. Este vorba de recuperare **obligatorie după joc, de un anumit regim de alimentaţie, oxigenare, baie şi masaj, vitaminizare şi control medical permanent.** Lucruri simple în esenţă, dar în practică aproape necunoscute, deşi efectul lor — aşa după cum am văzut din evoluţia curbei capacităţii de efort — este foarte mare.

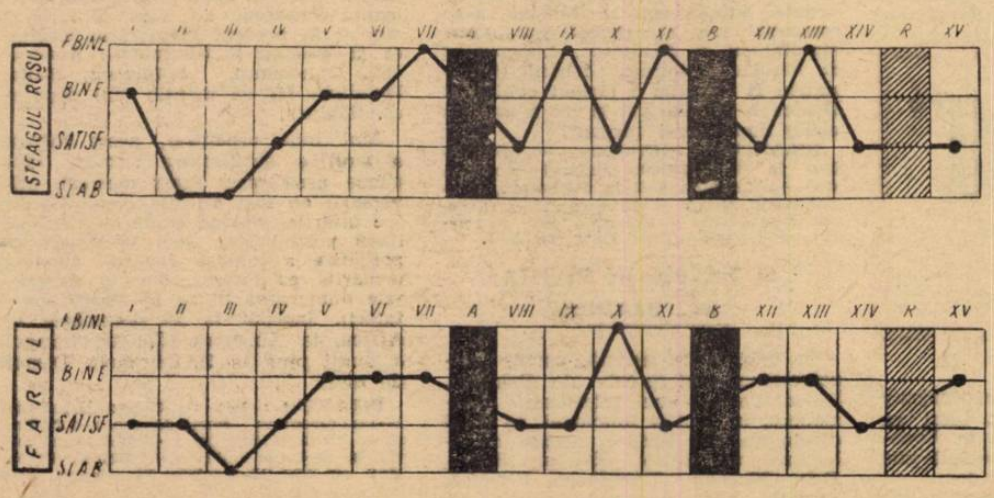


ÎN PAS CU PRETENŢIILE FOTBALULUI MODERN

Este de necontestat faptul că în condiţiile actuale ale performanţei sportive, pregătirea fizică joacă un rol din ce în ce mai important. Complexitatea acestui factor al antrenamentului — reflectat în joc — impune jucătorilor înainte de toate, o mare rezistenţă a organismului în regim de viteză, prelungită pînă la durata celor 90 de minute ale unei partide. Dezvoltarea acestei calităţi specifice fotbalului modern se realizează prin exerciţii care solicită organismul în condiţiile unei mari datorii de oxigen şi prin exerciţii de forţă dintre care trebuie amintite, în primul rînd, acelea care se referă la îmbunătăţirea detentei, echilibrului etc.

Vorbind de rolul şi importanţa pregătirii fizice în cadrul procesului de instruire fotbalistică, este cazul să precizăm că aceasta singură — chiar la un nivel ideal — nu este în măsură a determina valoarea reală a unei formaţii, ci poate cel mult o încadrare vremelnică pe o treaptă superioară a ierarhiei competiţionale. În acelaşi timp însă, socotim că este inutil a mai încerca să demonstrăm că însăşi tehnica şi tactica jocului nu s-ar putea manifesta la scara prezentului fără existenţa unui potenţial fiziologic superior, fără acea capacitate de efort care astăzi înseamnă oricum ceva mai mult decît ieri, şi mîine cu siguranţă va însemna mai mult decît azi.

Mihai IONESCU



Legendă pentru grafice :

A — Prima perioadă de întrerupere a campionatului

B — a doua perioadă de întrerupere a campionatului

R — etapă restanţă